# श्रीयोगयाज्ञवल्क्य

॥ अथ प्रथमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं सर्वज्ञं ज्ञाननिर्मलम् ।
सर्वशास्त्रार्थतत्त्वज्ञं सदा ध्यानपरायणम् ॥ १॥

वेदवेदाङ्गतत्त्वज्ञं योगेषु परिनिष्ठितम् ।
जितेन्द्रियं जितक्रोधं जिताहारं जितामयम् ॥ २॥

तपस्विनं जितामित्रं ब्रह्मण्यं ब्राह्मणप्रियम् ।
तपोवनगतं सौम्यं सन्ध्योपासनतत्परम् ॥ ३॥

ब्रह्मविद्भिर्महाभागैर्ब्राह्मणैश्च समावृतम् ।
सर्वभूतसमं शान्तं सत्यसन्धं गतक्लमम् ॥ ४॥

गुणज्ञं सर्वभूतेषु परार्थैकप्रयोजनम् ।
ब्रुवन्तं परमात्मानमृषीणामुग्रतेजसाम् ॥ ५॥

तमेवं गुणसम्पन्नं नारीणामुत्तमा वधूः ।
मैत्रेयी च महाभागा गार्गी च ब्रह्मविद्वरा ॥ ६॥

सभामध्यगता चेयमृषीणामुग्रतेजसाम् ।
प्रणम्य दण्डवद्भूमौ गार्ग्येतद्वाक्यमब्रवीत् ॥ ७॥ var  गर्गी तद्

गार्ग्युवाच -
भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ।
योगतत्त्वं मम ब्रूहि साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥ ८॥

एवं पृष्टः स भगवान्सभामध्ये स्त्रिया तया ।
ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ॥ ९॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ भद्रं ते गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।
वक्ष्यामि योगसर्वस्वं ब्रह्मणा कीर्तितं पुरा ॥ १०॥

समाहितमना गार्गि शृणु त्वं गदतो मम ।
इत्युक्त्वा ब्रह्मविच्छ्रेष्ठो याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥ ११॥

नारायणं जगन्नाथं सर्वभूतहृदि स्थितम् ।
वासुदेवं जगद्योनिं योगिध्येयं निरञ्जनम् ॥ १२॥

आनन्दममृतं नित्यं परमात्मानमीश्वरम् ।
ध्यायन्हृदि हृषीकेशं मनसा सुसमाहितः ॥ १३॥

नेत्राभ्यां तां समालोक्य कृपया वाक्यमब्रवीत् ।
एह्येहि गार्गि सर्वज्ञे सर्वशास्त्रविशारदे ॥ १४॥

योगं वक्ष्यामि विधिवद्धात्रोक्तं परमेष्ठिना ।
मुनयः श्रूयतामत्र गार्ग्या सह समाहिताः ॥ १५॥

पद्मासने समासीनं चतुराननमव्ययम् ।
चराचराणां स्रष्टारं ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ॥ १६॥

कदाचित्तत्र गत्वाहं स्तुत्वा स्तोत्रैः प्रणम्य च ।
पृष्टवानिममेवार्थं यन्मां त्वं परिपृच्छसि ॥ १७॥

देवदेव जगन्नाथ चतुर्मुख पितामह ।
येनाहं यामि निर्वाणं कर्मणा मोक्षमव्ययम् ॥ १८॥

ज्ञानं च परमं गुह्यं यथावद्ब्रूहि मे प्रभो ।
मयैवमुक्तो द्रुहिणः स्वयम्भूर्लोकनायकः ॥ १९॥

मामालोक्य प्रसन्नात्मा ज्ञानकर्माण्यभाषत ।
ज्ञानस्य द्विविधौ ज्ञेयौ पन्थानौ वेदचोदितौ ॥ २०॥

अनुष्ठितौ तौ विद्वद्भिः प्रवर्तकनिवर्तकौ ।
वर्णाश्रमोक्तं यत्कर्म कामसङ्कल्पपूर्वकम् ॥ २१॥

प्रवर्तकं भवेदेतत्पुनरावृत्तिहेतुकम् ।
कर्तव्यमिति विध्युक्तं कर्म कामविवर्जितम् ॥ २२॥

येन यत्क्रियते सम्यक् ज्ञानयुक्तं निवर्तकम् ।
निवर्तकं हि पुरुषं निवर्तयति जन्मनः ॥ २३॥

प्रवर्तकं हि सर्वत्र पुनरावृत्तिहेतुकम् ।

वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥ २४॥

विधिवत्कुर्वतस्तस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।
वर्णाश्रमोक्तं कर्मैव विधिवत्कामपूर्वकम् ॥ २५॥

येन यत्क्रियते तस्य गर्भवासः करे स्थितः ।
संसारभीरुभिस्तस्मात्विध्युक्तं कामवर्जितम् ॥ २६॥

विधिवत् कर्म कर्तव्यं ज्ञानेन सह सर्वदा ।
जाताश्च त्रिषु लोकेषु आनुलोम्येन मानवाः ॥ २७॥

ते देवानामृषीणां च पितॄणामृणिनस्तथा ।
ऋषिभ्यो ब्रह्मचर्येण पितृभ्यश्च सुतैस्तथा ॥ २८॥

कुर्याद्यज्ञेन देवेभ्यः स्वाश्रमं धर्ममाचरन् ।
चत्वारो ब्राह्मणस्योक्ता आश्रमाः श्रुतिचोदिताः ॥ २९॥

क्षत्रियस्य त्रयः प्रोक्ता द्वावेकौ वैश्यशूद्रयोः ।
अधीत्य वेदं वेदार्थं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ॥ ३०॥

स्नायाद्विध्युक्तमार्गेण ब्रह्मचर्यव्रतं चरन् ।
संस्कृतायां सवर्णायां पुत्रमुत्पादयेत्ततः ॥ ३१॥

यजेदग्नौ तु विधिवत्भार्यया सह वा विना ।
कान्तारे विजने देशे फलमूलोदकान्विते ॥ ३२॥

तपश्चरन्वसेन्नित्यं साग्निहोत्रः समाहितः ।
आत्मन्यग्नीन्समारोप्य सन्न्यसेद्विधिना ततः ॥ ३३॥

संन्यासाश्रमसंयुक्तो नित्यं कर्म समाचरन् ।
यावत्क्षेत्री भवेत्तावत् यजेदात्मानमात्मनि ॥ ३४॥

क्षत्रियश्च चरेदेवमासंन्यासाश्रमात्सदा ।
वानप्रस्थाश्रमादेवं चरेद्वैश्यः समाहितः ॥ ३५॥

शूद्रः शुश्रूषया नित्यं गृहस्थाश्रमं आचरेत् ।
शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं च मुनिभिः कैश्चिदिष्यते ॥ ३६॥

आनुलोम्यप्रसूतानां त्रयाणामाश्रमास्त्रयः ।
शूद्रवच्छूद्रजातानं आचारः कीर्तितो बुधैः ॥ ३७॥

चतुर्णामाश्रमस्थानामहन्यहनि नित्यशः ।
विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं कामसङ्कल्पवर्जितम् ॥ ३८॥

तस्मात्त्वमपि योगीन्द्र स्वाश्रमं धर्माचरन् ।
श्रद्धया विधिवत्सम्यक् ज्ञानकर्म समाचर ॥ ३९॥

इति मे कर्मसर्वस्वं योगरूपं च तत्त्वतः ।
उपदिश्य ततो ब्रह्मा योगनिष्ठोऽभवत्स्वयम् ॥ ४०॥

श्रुत्वैतद्याज्ञवल्क्योक्तं वाक्यं गार्गी मुदान्विता ।
पुनः प्राह मुनिश्रेष्ठमृषीमध्ये वरानना ॥ ४१॥

गार्ग्युवाच -
ज्ञानेन सह योगीन्द्र विध्युक्तं कर्म कुर्वतः ।
त्वयोक्तं मुक्तिरस्तीति तयोर्ज्ञानं वद प्रभो ॥ ४२॥

भार्यया त्वेवमुक्तस्तु याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ।
तां समालोक्य कृपया ज्ञानरूपमभाषत ॥ ४३॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
ज्ञानं योगात्मकं विद्धि योगश्चाष्टाङ्गसंयुतः ।
संयोगो योग इत्युक्तो जीवात्मपरमत्मनोः ॥ ४४॥

वक्ष्याम्यङ्गानि ते सम्यग्यथा पूर्वं मया श्रुतम् ।
समाहितमना गार्गी ऋषिभिः सह संशृणु ॥ ४५॥

यमश्च नियमश्चैव आसनं च तथैव च ।
प्राणायामस्तथा गार्गि प्रत्यहारश्च धारणा ॥ ४६॥

ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि वरानने ।
यमश्च नियमश्चैव दशधा सम्प्रकीर्तितः ॥ ४७॥

आसनान्युत्तमान्यष्टौ त्रयं तेषूत्तमोत्तमम् ।
प्रणायामस्त्रिधा प्रोक्तः प्रत्याहारश्च पञ्चधा ॥ ४८॥

धारणा पञ्चधा प्रोक्ता ध्यानं षोढा प्रकीर्तितम् ।
त्रयं तेषूत्तमं प्रोक्तं समाधिस्त्वेकरूपकः ॥ ४९॥

बहुधा केचिदिच्छन्ति विस्तरेण पृथक् शृणु ।
अहिंसा सत्यमस्तेयं ब्रह्मचर्यं दयार्जवम् ॥ ५०॥

क्षमाधृतिर्मिताहारः शौचं त्वेते यमा दश ।
कर्मणा मनसा वाचा सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ ५१॥

अक्लेशजननं प्रोक्तमहिंसासात्वेन योगिभिः ।
विध्युक्तं चेदहिंसा स्यात्क्लेशजन्मैव जन्तुषु ॥ ५२॥

वेदेनोक्तेऽपि हिंसास्यादभिचारादि कर्म यत् ।
सत्यं भूतहितं प्रोक्तं नियतार्थाभिभाषणम् ॥ ५३॥

कर्मणा मनसा वाचा परद्रव्येषु निःस्पृहा ।
अस्तेयमिति सा प्रोक्ता ऋषिभिस्तत्त्वदर्शिभिः ॥ ५४॥

कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा ।
सर्वत्र मैथुनत्यगो ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते ॥ ५५॥

ब्रह्मचर्याश्रमस्थानां यतीनां नैष्ठिकस्य च ।
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं तथैवा रण्यवासिनाम् ॥ ५६॥

ऋतावृतौ स्वदारेषु सङ्गतिर्या विधानतः ।
ब्रह्मचर्यं तु तत्प्रोक्तं गृहस्थाश्रमवासिनम् ॥ ५७॥

राज्ञश्चैव गृहस्थस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।
विशां वृत्तवतां चैव केचिदिच्छन्ति पण्डिताः ॥ ५८॥

शुश्रूषैव तु शूद्रस्य ब्रह्मचर्यं प्रकीर्तितम् ।
शुश्रूषा वा गुरोर्नित्यं ब्रह्मचर्यमुदाहृतम् ॥ ५९॥

गुरवः पञ्च सर्वेषां चतुर्णां श्रुतिचोदिताः ।
माता पिता तथाचार्यो मातुलः श्वशुरस्तथा ॥ ६०॥

एषु मुख्यास्त्र्यः प्रोक्ता आचार्यः पितरौ तथा ।
एषु मुख्यतमस्त्वेक आचार्यः परमार्थवित् ॥ ६१॥

तमेवं ब्रह्मविच्छ्रेष्ठं नित्यकर्मपरायणम् ।
शुश्रूषयार्चयेन्नित्यं तुष्टोऽभूद्येन वा गुरुः ॥ ६२॥

दया च सर्वभूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ।
विहितेषु तदन्येषु मनोवाक्कायकर्मणाम् ॥ ६३॥

प्रवृतौ वा निवृतौ वा एकरूपत्वमार्जवम् ।
प्रियाप्रियेषु सर्वेषु समत्वं यच्छरीरिणाम् ॥ ६४॥

क्षमा सैवेति विद्वद्भिर्गदिता वेदवादिभिः ।
अर्थहानौ च बन्धूनां वियोगेष्वपि सम्पदाम् ॥ ६५॥

तयोः प्राप्तो च सर्वत्र चित्तस्य स्थापनं धृतिः ।
अष्टौ ग्रासा मुनेर्भक्ष्याः षोदशारण्यवासिनम् ॥ ६६॥

द्वात्रिंशच्च गृहस्थानां यथेष्टं ब्रह्मचारिणाम् ।
एषामयं मिताहारो ह्यन्येषामल्पभोजनम् ॥ ६७॥

शौचं तु द्विविधं प्रोक्तं बाह्यमाभ्यन्तरं तथा ।
मृज्जलाभ्यां स्मृतं बाह्यं मनःशुद्धिस्तथान्तरम् ॥ ६८॥

मनःशुद्धिश्च विज्ञेया धर्मेणाध्यात्मविध्यया ।
आत्मविद्या च धर्मश्च पित्राचार्येण वानघे ॥ ६९॥

तस्मात्सर्वेषु कालेषु सर्वैर्निःश्रेयसार्थिभिः ।
गुरवः श्रुतसम्पन्ना मान्या वाङ्ग्मनसादिभिः ॥ ७०॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये प्रथमोऽध्यायः ॥

॥ अथ द्वितीयोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
तपः सन्तोष आस्तिक्यं दानमीश्वरपूजनम् ।
सिद्धान्तश्रवणं चैव ह्रीर्मतिश्च जपो व्रतम् ॥ १॥

एते तु नियमाः प्रोक्तास्तांश्च सर्वान्पृथक् शृणु ।
विधिनोक्तेन मार्गेण कृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः ॥ २॥

शरीरशोषणं प्राहुस्तापसास्तप उत्तमम् ।
यदृच्छा लाभतो नित्यमलं पुंसो भवेदिति ॥ ३॥ ??
या धीस्तामृषयः प्राहुः सन्तोषं सुखलक्षणम् ।
धर्माधर्मेषु विश्वासो यस्तदास्तिक्यमुच्यते ॥ ४॥

न्यायार्जितं धनं चान्नमन्यद्वा यत्प्रदीयते ।
अर्थिभ्यः श्रद्धया युक्तं दानमेतदुदाहृतम् ॥ ५॥

यत्प्रसन्नत्वभावेन विष्णुं वाऽप्यन्यमेव वा ।
यथाशक्त्यर्चनं भक्त्या ह्येतदीश्वरपूजनम् ॥ ६॥

रागाद्यपेतं हृदयं वागदुष्टानृतादिना ।
हिंसादिरहितः काय एतदीश्वरपूजनम् ॥ ७॥

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं वेदान्तश्रवणं बुधैः ।
द्विजवत्क्षत्रियस्योक्तं सिद्धान्तश्रवणं बुधैः ॥ ८॥

विशां च केचिदिच्छन्ति शीलवृत्तवतां सताम् ।
शूद्राणां च स्त्रियैश्चैव स्वधर्मस्थतपस्विनाम् ॥ ९॥

सिद्धान्तश्रवणं प्रोक्तं पुराणश्रवणं बुधैः ।
वेदलौकिकमार्गेषु कुत्सितं कर्म यद्भवेत् ॥ १०॥

तस्मिन्भवति या लज्जा ह्रीस्तु सैवेति कीर्तिता ।
विहितेषु च सर्वेषु श्रद्धा या सा मतिर्भवेत् ॥ ११॥

गुरुणा चोपदिष्टोऽपि वेदबाह्यविवर्जितः ।
विधिनोक्तेन मार्गेण मन्त्राभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १२॥

अधीत्य वेदं सूत्रं वा पुराणं सेतिहासिकम् ।
एतेष्वभ्यसनं यच्च तदभ्यासो जपः स्मृतः ॥ १३॥

जपश्च द्विविधः प्रोक्तो वाचिको मानसस्तथा ।
वाचिक उपांशुरुच्चैश्च द्विविधः परिकीर्तितः ॥ १४॥

मानसो मननध्यानभेदाद् द्वैविध्यमास्थितः ।
उच्चैर्जपादुपांशुश्च सहस्रगुण उच्यते ॥ १५॥

मानसस्तु तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
मानसाच्च तथा ध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥ १६॥

उच्चैर्जपस्तु सर्वेषां यथोक्तफलदो भवेत् ।
नीचैः श्रुतो न चेत्सोऽपि श्रुतश्चेन्निष्फलो भवेत् ॥ १७॥

ऋषिं छन्दोऽधिदैवं ध्यायन्मन्त्रं च सर्वदा ।
यस्तु मन्त्रजपो गार्गि स एव हि फलप्रदः ॥ १८॥

प्रसन्नगुरुणा पूर्वमुपदिष्टं त्वनुज्ञया ।
धर्मार्थमात्मसिद्ध्यर्थमुपायग्रहणं व्रतम् ॥ १९॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वितीयोऽध्यायः ॥

॥ अथ तृतीयोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
आसनान्यधुना वक्ष्ये शृणु गार्गि तपोधने ।
स्वस्तिकं गोमुखं पद्मं वीरं सिंहासनं तथा ॥ १॥

भद्रं मुक्तासनं चैव मयूरासनमेव च ।
तथैतेषां वरारोहे पृथग्वक्ष्यामि लक्षणम् ॥ २॥

जानोर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे ।
ऋजुकायः सुखासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ॥ ३॥

सीवन्यास्त्वात्मनः पार्श्वे गुल्फौ निक्षिप्य पादयोः ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु दक्षिणे दक्षिणेतरम् ॥ ४॥

एतच्च स्वस्तिकं प्रोक्तं सर्वपापप्रणाशनम् ।
सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे निवेशयेत् ॥ ५॥

दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा ।

अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण तु ॥ ६॥

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्रे कृत्वा पादतले उभे ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वेषामपि पूजितम् ॥ ७॥

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितम् ।
इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदाहृतम् ॥ ८॥

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ।
दक्षिणं सव्यगुल्फेन दक्षिणेन तथेतरम् ॥ ९॥

हस्तौ च जान्वोः संस्थाप्य स्वाङ्गुलीश्च प्रसार्य च ।
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ १०॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिभिः सदा ।
गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ११॥

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्चलम् ।
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ॥ १२॥

सम्पीड्य सीवनीं सूक्ष्मां गुल्फेनैव तु सव्यतः ।
सव्यं दक्षिणगुल्फेन मुक्तासनमितीरितम् ॥ १३॥

मेढ्रादुपरि निक्षिप्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ।
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य मुक्तासनमिदं तु वा ॥ १४॥

अवष्टभ्य धरां सम्यक् तलाभ्यां तु करद्वयोः ।
हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयन्नाभिपार्श्वयोः ॥ १५॥

समुन्नतशिरःपादो दण्डवद्व्योम्निसंस्थितः ।
मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम् ॥ १६॥

सर्वे चाभ्यन्तरा रोगा विनश्यन्ति विषाणि च ।
यमैश्च नियमैश्चैव आसनैश्च सुसंयुता ॥ १७॥

नाडीशुद्धिं च कृत्वा तु प्राणायामं ततः कुरु ॥ १८॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये तृतीयोऽध्यायः ॥

॥ अथ चतुर्थोऽध्यायः ॥

श्रुत्वैतद्भाषितं वाक्यं याज्ञवल्क्यस्य धीमतः ।
पुनः प्राह महाभागा सभामध्ये तपस्विनी ॥ १॥

गार्ग्युवाच -
भगवन्ब्रूहि मे स्वामिन्नाडीशुद्धिं विधानतः ।
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाडयः सर्वदेहिनाम् ॥ २॥

उत्पत्तिं चापि नाडीनां चारणं च यथाविधि ।
कन्दं च कीदृशं प्रोक्तं कति तिष्ठन्ति वायवः ॥ ३॥

स्थानानि चैव वायूनां कर्माणि च पृथक्पृथक् ।
विज्ञातव्यानि यान्यस्मिन्देहे देहभृतां वर ॥ ४॥

वक्तुमर्हसि तत्सर्वं त्वत्तो वेत्ता न विद्यते ।
इत्युक्तो भार्यया तत्र सम्यक् तद्गतमानसः ॥ ५॥

गार्गीं तां सुसमालोक्य तत्सर्वं समभाषत ।

याज्ञवल्क्य उवाच -
शरीरं तावदेवं हि षण्णवत्यङ्गुलात्मकम् ॥ ६॥

विध्येतत्सर्वजन्तूनां स्वाङ्गुलीभिरिति प्रिये ।
शरीरादधिकः प्राणो द्वादशाङ्गुलमानतः ॥ ७॥

चतुर्दशाङ्गुलं केचिद्वदन्ति मुनिसत्तमाः ।
द्वादशाङ्गुल एवेति वदन्ति ज्ञानिनो नराः ॥ ८॥

आत्मस्थमनिलं विद्वानात्मस्थेनैव वह्निना ।
योगाभ्यासेन यः कुर्यात्समं वा न्यूनमेव वा ॥ ९॥

स एव ब्रह्मविच्छ्रेष्ठः स सम्पूज्यो नरोत्तमः ।
आत्मस्थवह्निनैव त्वं योगजेन द्विजोत्तमे ॥ १०॥

आत्मस्थं मातरिश्वानं योगाभ्यासेन निर्जय ।
देहमध्ये शिखिस्थानं तप्तजाम्बूनदप्रभम् ॥ ११॥

त्रिकोणं मनुजानां च चतुरस्रं चतुष्पदाम् ।
मण्डलं तत्पतङ्गानां सत्यमेतद्ब्रवीमि ते ॥ १२॥

तन्मध्ये तु शिखा तन्वी सदा तिष्ठति पावकी ।
देहमध्यं च कुत्रेति श्रोतुमिच्छसि चेच्छृणु ॥ १३॥

गुदात्तु द्व्यङ्गुलादूर्ध्वमधो मेढ्राच्च द्व्यङ्गुलात् ।
देहमध्यं तयोर्मध्यं मनुष्याणामितीरितम् ॥ १४॥

चतुष्पदां तु हृन्मध्यं तिरश्चां तुन्दमध्यमम् ।
द्विजानां तु वरारोहे तुन्दमध्यमितीरितम् ॥ १५॥

कन्दस्थानं मनुष्याणां देहमध्यान्नवाङ्गुलम्
चतुरङ्गुलमुत्सेधमायामश्च तथाविधः ॥ १६॥

अण्डाकृतिवदाकारं भूषितं तत्त्वगादिभिः ।
चतुष्पदां तिरश्चां च द्विजानां तुन्दमध्यमे ॥ १७॥

तन्मध्यं नाभिरित्युक्तं नाभौ चक्रसमुद्भवः ।
द्वादशारयुतं तच्च तेन देहः प्रतिष्ठितः ॥ १८॥

चक्रेऽस्मिन्भ्रमते जीवः पापपुण्यप्रचोदितः ।
तन्तुपञ्जरमध्यस्था यथा भ्रमति लूतिका ॥ १९॥

जीवस्य मूलचक्रेऽस्मिन्नधः प्राणश्चरत्यसौ ।
प्राणारूढो भवेज्जीवः सर्वभूतेषु सर्वदा ॥ २०॥

तस्योर्ध्वं कुण्डलीस्थानं नाभेस्तिर्यगथोर्ध्वतः ।
अष्टप्रकृतिरूपा सा अष्टधा कुण्डलीकृता ॥ २१॥

यथावद्वायुसञ्चारं जलान्नादीनि नित्यशः ।
परितः कन्दपार्श्वेषु निरुद्ध्यैव सदा स्थिता ॥ २२॥

मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रमुखं तथा ।
योगकाले त्वपानेन प्रबोधं याति साग्निना ॥ २३॥

स्फुरन्ती हृदयाकाशे नागरूपा महोज्ज्वला ।
वायुर्वायुसखेनैव ततो याति सुषुम्णया ॥ २४॥

कन्दमध्ये स्थिता नाडी सुषुम्णेति प्रकीर्तिता ।
तिष्ठन्ति परितः सर्वाश्चक्रेऽस्मिन्नाडीसञ्ज्ञकाः ॥ २५॥

नाडीनामपि सर्वासां मुख्यास्त्वेताश्चतुर्दश ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्णा च सरस्वती ॥ २६॥

वारुणी चैव पूषा च हस्तिजिह्वा यशस्विनी ।
विश्वोदरा कुहूश्चैव शङ्खिनी च पयस्विनी ॥ २७॥

अलम्बुषा च गान्धारी मुख्याश्चैताश्चतुर्दश ।
आसां मुख्यतमास्तिस्त्रस्तिसृष्वेकोत्तमोत्तमा ॥ २८॥

मुक्तिमार्गेति सा प्रोक्ता विश्वधारिणी ।
कन्दस्य मध्यमे गार्गि सुषुम्णा सुप्रतिष्ठिता ॥ २९॥

पृष्ठमध्ये स्थिता नाडी सा हि मूर्ध्नि व्यवस्थिता॥

मुक्तिमार्गं सुषुम्णा सा ब्रह्मरन्ध्रेति कीर्तिता ॥ ३०॥

अव्यक्ता सैव विज्ञेया सूक्ष्मा वैष्णवी स्मृता ।
इडा च पिङ्गला चैव तस्याः सव्ये च दक्षिणे ॥ ३१॥

इडा तस्याः स्थिता सव्ये दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ।
इडायां पिङ्गलायां च चरतश्चन्द्रभास्करौ ॥ ३२॥

इडायां चन्द्रमा ज्ञेयः पिङ्गलायां रविः स्मृतः ।
चन्द्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ॥ ३३॥

विषभागो रवेर्भागः सोमभागोऽमृतं स्मृतम् ।
तावेव धत्तः सकलं कालं रात्रिदिवात्मकम् ॥ ३४॥

भोक्त्री सुषुम्णा कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतम् ।
सरस्वती कुहूश्चैव सुषुम्णापार्श्वयोः स्थिते ॥ ३५॥

गान्धारी हस्तिजिह्वा च इडायाः पृष्ठपार्श्वयोः ।
कुहोश्च हस्तिजिह्वाया मध्ये विश्वोदरा स्थिता ॥ ३६॥

यशस्विन्याः कुहोर्मध्ये वारुणी च प्रतिष्ठिता ।
पूषायाश्च सरस्वत्याः स्थिता मध्ये पयस्विनी ॥ ३७॥

गान्धार्याश्च सरस्वत्याःस्थिता मध्ये च शङ्खिनी ।
अलम्बुषा च विप्रेन्द्रे कन्दमध्यादधः स्थिता ॥ ३८॥

पूर्वभागे सुषुम्णाया आमेढ्रान्ते कुहूः स्थिता ।
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्या वारुणी सर्वगामिनी ॥ ३९॥

यशस्विनी च याम्यस्था पादाङ्खष्ठान्तमिष्यते ।
पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्ये नासान्तं विद्धि मे प्रिये ॥ ४०॥

याम्ये पूषा च नेत्रान्तं पिङ्गलायास्तु पृष्ठतः ।
पयस्विनी तथा गार्गि याम्यकर्णान्तमिष्यते ॥ ४१॥

सरस्वती तथा चोर्ध्वमाजिह्वायाः प्रतिष्ठिता ।
आसव्यकर्णाद्विप्रेन्द्रे शङ्खिनी चोर्ध्वगा मता ॥ ४२॥

गान्धारी सव्यनेत्रान्तमिडायाः पृष्ठतः स्थिता ।
इडा च सव्यनासान्तं सव्यभागे व्यवस्थिता ॥ ४३॥

हस्तिजिह्वा तथा सव्यपादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते ।
विष्वोदरा तु या नाडी तुन्दमध्ये व्यवस्थिता ॥ ४४॥

अलम्बुषा महाभागे पायुमूलादधोगता ।
एतास्त्वन्याः समुत्पन्नाः शिराश्चान्याश्च तास्वपि ॥ ४५॥

यथाश्वत्थदले तद्वदब्जपत्रेषु वा शिराः ।
नाडीष्वेतासु सर्वासु विज्ञातव्यास्तपोधने ॥ ४६॥

प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च ।
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ॥ ४७॥

एते नाडीषु सर्वासु चरन्ति दश वायवः ।
एतेषु वायवः पञ्च मुख्याः प्राणादयः स्मृताः ॥ ४८॥

तेषु मुख्यतमावेतौ प्राणापानौ नरोत्तमे ।
प्राण एवैतयोर्मुख्यः सर्वप्राणभृतां सदा ॥ ४९॥

आस्यनासिकयोर्मध्ये हृन्मध्ये नाभिमध्यमे ।
प्राणालय इति प्राहुः पादाङ्गुष्टेऽपि केचन ॥ ५०॥

अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः परीतः प्राणसञ्ज्ञकः ।
तिष्ठन्नेतेषु सर्वेषु प्रकाशयति दीपवत् ॥ ५१॥

अपाननिलयं केचिद् गुदमेढ्रोरुजानुषु ।
उदरे वृषणे कट्यां जङ्घे नाभौ वदन्ति हि ॥ ५२॥

गुदाग्न्यागारयोस्तिष्ठन्मध्येऽपानः प्रभञ्जनः ।
अधश्चोर्ध्वं च कुण्डल्याः प्रकाशयति दीपवत् ॥ ५३॥

व्यानः श्रोत्राक्षिमध्ये च कृकट्यां गुल्फयोरपि ।
घ्राणे गले स्फिजोर्देशे तिष्ठत्यत्र न संशयः ॥ ५४॥

उदानः सर्वसन्धिस्थः पादयोर्हस्तयोरपि ।
समानः सर्वगात्रेषु सर्वं व्याप्य व्यवस्थितः ॥ ५५॥

भुक्तं सर्वरसं गात्रे व्यापयन्वह्निना सह ।
द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु सञ्चरेत् ॥ ५६॥

समानवायुरेवैकः साग्निर्व्याप्य व्यवस्थितः ।
अग्निभिः सह सर्वत्र साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥ ५७॥

नागादिवायवः पञ्च त्वगस्थ्यादिषु संस्थिताः ।
तुन्दस्थे जलमन्नं च रसानि च समीकृतम् ॥ ५८॥

तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि कुर्यात्पृथक्पृथक् ।
पुनरग्नौ जलं स्थाप्य त्वन्नादीनि जलोपरि ॥ ५९॥

स्वयं ह्यपानं सम्प्राप्य तेनैव सह मारुतः ।
प्रवाति ज्वलनं तत्र देहमध्यगतं पुनः ॥ ६०॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः ।

तदा ज्वलति विप्रेन्द्रे स्वकुले देहमध्यमे ॥ ६१॥

ज्वालाभिर्ज्वलनस्तत्र प्राणेन प्रेरितस्ततः ।
जलमत्युष्णमकरोत्कोष्टमध्यगतं तदा ॥ ६२॥

अन्नं व्यञ्जनसंयुक्तं जलोपरि समर्पितम्
ततः सुपक्वमकरोद्वह्निः सन्तप्तवारिणा ॥ ६३॥

स्वेदमूत्रे जलं स्यातां वीर्यरूपं रसो भवेत् ।
पूरीषमन्नं स्याद्गार्गि प्राणः कुर्यात्पृथक्पृथक् ॥ ६४॥

समानवायुना सार्धं रसं सर्वासु नाडीषु ।
व्यापयञ्चछवासरूपेण देहे चरति मारुतः ॥ ६५॥

व्योमरन्ध्रैश्च नवभिः विण्मूत्रादिविसर्जनम्
कुर्वन्ति वायवः सर्वे शरीरेषु निरन्तरम् ॥ ६६॥

निःश्वासोच्छवासकासाश्च प्राणकर्मेति कीर्त्यते ।
अपानवायोः कर्मैतद्विण्मूत्रादिविसर्जनम् ॥ ६७॥

हानोपादानचेष्टादि व्यानकर्मेति चेष्यते ।
उदानकर्म तत्प्रोक्तं देहस्योन्नयनादि यत् ॥ ६८॥

पोषणादि समानस्य शरीरे कर्म कीर्तितम् ।
उद्गारादि गुणो यस्तु नागकर्मेति कीर्त्यते ॥ ६९॥

निमीलनादि कूर्मस्य क्षुतं वै कृकरस्य च ।
देवदत्तस्य विप्रेन्द्रे तन्द्रीकर्मेति कीर्तितम् ॥ ७०॥

धनञ्जयस्य शोफादि सर्वं कर्म प्रकीर्तितम्
ज्ञात्वैवं नाडीसंस्थानं वायूनां स्थानकर्मणी ॥ ७१॥

विधिनोक्तेन मार्गेण नाडीसंशोधनं कुरु ॥ ७२॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये चतुर्थोऽध्यायः ॥

॥ अथ पञ्चमोऽध्यायः ॥

गार्ग्युवाच -
भगवन्ब्रह्मविच्छ्रेष्ठ सर्वशास्त्रविशारद ।
केनोपायेन शुद्धाः स्युर्नाड्यो मे त्वं वद प्रभो ॥ १॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।
तां समालोक्य कृपया नाडीशुद्धिमभाषत ॥ २॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः कामसङ्कल्पवर्जितः ।
यमैश्च नियमैर्युक्तः सर्वसङ्गविवर्जितः ॥ ३॥

कृतविद्यो जितक्रोधः सत्यधर्मपरायणः ।
गुरुशुश्रूषणरतः पितृमातृपरायणः ॥ ४॥

स्वाश्रमस्थः सदाचारः विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः ।
तपोवनं सुसम्प्राप्य फलमूलोदकान्वितम् ॥ ५॥

तत्र रम्ये शुचौ देशे ब्रह्मघोषसमन्विते ।
स्वधर्मनिरतैः शान्तैर्ब्रह्मविद्भिः समावृते ॥ ६॥

वारिभिश्च सुसम्पूर्णे पुष्पैर्नानाविधैर्युते ।
फलमूलैश्च सम्पूर्णे सर्वकामफलप्रदे ॥ ७॥

देवालये वा नद्यां वा ग्रामे वा नगरेऽथवा ।
सुशोभनं मठं कृत्वा सर्वरक्षासमन्वितम् ॥ ८॥

त्रिकालस्नानसंयुक्तः स्वधर्मनिरतः सदा ।
वेदान्तश्रवणं कुर्वंस्तस्मिन्योगं समभ्यसेत् ॥ ९॥

केचिद्वदन्ति मुनयस्तपःस्वाध्यायसंयुताः ।
स्वधर्मनिरताः शान्तास्तन्त्रेषु च सदा रताः ॥ १०॥

निर्जने निलये रम्ये वातातपविवर्जिते ।
विध्युक्तकर्मसंयुक्तः शुचिर्भूत्वा समाहितः ॥ ११॥

मन्त्रैर्न्यस्ततनुर्धीरः सितभस्मधरः सदा ।

मृद्वासनोपरि कुशान्समास्तीर्य ततोऽजिनम् ॥ १२॥

विनायकं सुसम्पूज्य फलमूलोदकादिभिः ।
इष्टदेवं गुरुं नत्वा तत आरुह्य चासनम् ॥ १३॥

प्राङ्मुखोदङ्मुखो वापि जितासनगतः स्वयम् ।
समग्रीवशिरःकायः संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥ १४॥

नासाग्रदृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बं ज्योत्स्नाजालवितानितम् ॥ १५॥

सप्तमस्य तु वर्गस्य चतुर्थं बिन्दुसंयुतम् ।
स्रवन्तममृतं पश्यन्नेत्राभ्यां सुसमाहितः ॥ १६॥

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
ततोऽग्निं देहमध्यस्थं ध्यायञ्ज्वालावलीयुतम् ॥ १७॥

रेफं च बिन्दुसंयुक्तमग्निमण्डलसंस्थितम् ।
ध्यायन्विरेचयेत्पश्चान्मन्दं पिङ्गलया पुनः ॥ १८॥

पुनः पिङ्गलयापूर्य प्राणं दक्षिणतः सुधीः ।
पुनर्विरेचयेद्धीमानिडया तु शनैः शनैः ॥ १९॥

त्रिचतुर्वत्सरं वाथ त्रिचतुर्मासमेव वा ।
षट्कृत्व आचरेन्नित्यं रहस्येवं त्रिसन्धिषु ॥ २०॥

नाडीशुद्धिमवाप्नोति पृथक् चिह्नोपलक्षिताम् ।
शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ॥ २१॥

नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नं तत्सिद्धिसूचकम् ।
यावदेतानि सम्पश्येत्तावदेव समाचरेत् ॥ २२॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये पञ्चमोऽध्यायः ॥

## ॥ अथ षष्ठोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
प्राणायाममथादीनां प्रवक्ष्यामि विधानतः ।
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि वरानने ॥ १॥

प्राणापानसमायोगः ``प्राणायामः" इतीरितः ।
``प्राणायामः" इति प्रोक्तो रेचकपूरककुम्भकैः ॥ २॥

वर्णत्रयात्मका ह्येते रेचकपूरककुम्भकाः ।
स एष प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामश्च तन्मयः ॥ ३॥

इडया वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
शनैः षोडशभिर्मात्रैर्कारं तत्र संस्मरेत् ॥ ४॥ ??
धारयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ।
उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ५॥ ??
यावद्वा शक्यते तावद्धारणं जपसंयुतम् ।
पूरितं रेचयेत् पश्चात्प्राणं बाह्यानिलान्वितम् ॥ ६॥

शनैः पिङ्गलया गार्गि द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
मकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्प्रणवं जपेत् ॥ ७॥

प्राणायामो भवेदेषः पुनश्चैवं समभ्यसेत् ।
ततः पिङ्गलयापूर्य मात्रैः षोडशभिस्तथा ॥ ८॥

उकारमूर्तिमत्रापि संस्मरन्सुसमाहितः । ??
पूरितं धारयेत्प्राणं प्रणवं विंशतिद्वयम् ॥ ९॥

जपेदत्र स्मरन्मूर्तिं मकाराख्यं महेश्वरम् ।
यावद्वा शक्यते पश्चाद्रेचयेतिडयानिलम् ॥ १०॥ ??
एवमेव पुनः कुर्यादिडयापूर्य पूर्ववत् ।
नाड्या प्राणं समारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ॥ ११॥

प्रणवेन सुसंयुक्तां व्याहृतीभिश्च संयुताम् ।
गायत्रीं च जपेद्विप्रः प्राणसम्यमने त्रयः ॥ १२॥

पुनश्चैवं त्रिभिः कुर्यात्पुनश्चैव त्रिसन्धिषु ।
यद्वा समभ्यसेन्नित्यं वैदिकं लौकिकं तु वा ॥ १३॥

प्राणसंयमने विद्वान्जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ।

ब्राह्मणः श्रुतसम्पन्नः स्वधर्मनिरतः सदा ॥ १४॥

स वैदिकं जपेन्मन्त्रं लौकिकं न कदाचन ।
केचिद्भूतहितार्थाय जपमिच्छन्ति लौकिकम् ॥ १५॥

द्विजवत्क्षात्रस्योक्तः प्राणसंयमने जपः । ?? syoktashcha
वैश्यानां धर्मयुक्तानां स्त्रीशूद्राणां तपस्विनाम् ॥ १६॥

प्राणसंयमने गार्गि मन्त्रं प्रणववर्जितम् ।
नमोन्तं शिवमन्त्रं वा वैष्णवं वेष्यते बुधैः ॥ १७॥

यद्वा समभ्यसेच्छूद्रो लौकिकं विधिपूर्वकम् ।
प्राणसंयमने स्त्री च जपेत्तद्विंशतिद्वयम् ॥ १८॥

न वैदिकं जपेच्छूद्रः स्त्रियश्च न कदाचन ।
स्वाश्रमस्थस्य वैश्यस्य केचिदिच्छन्ति वैदिकम् ॥ १९॥

सन्ध्ययोरुभयोर्नित्यं गायत्र्या प्रणवेन वा ।
प्राणसंयमनं कुर्यात् ब्राह्मणो वेदपारगः ॥ २०॥

नित्यमेव प्रकुर्वीत प्राणायामांस्तु षोडश ।
अपि भ्रूणहनं मासात्पुनन्त्यहरहः कृताः ॥ २१॥

ऋतुत्रयात्पुनन्त्येनं जन्मान्तरकृतादघात् ।
वत्सराद्ब्रह्महा शुद्ध्येत्तस्मान्नित्यं समभ्यसेत् ॥ २२॥

योगाभ्यासरतास्त्वेवं स्वधर्मनिरताश्च ये ।
प्राणसंयमनेनैव सर्वे मुक्ता भवन्ति हि ॥ २३॥

बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ।
सम्पूर्णकुम्भवद्वायोर्धारणं कुम्भको भवेत् ॥ २४॥

बहिर्यद्रेचनं वायोरुदराद्रेचकः स्मृतः ।
प्रस्वेदजनको यस्तु प्राणायामेषु सोऽधमः ॥ २५॥

कम्पको मध्यमः प्रोक्त उत्थानश्चोत्तमो भवेत् ।
पूर्वं पूर्वं प्रकुर्वीत यावदुत्तमसम्भवः ॥ २६॥

सम्भवत्युत्तमे गार्गि प्राणायामे सुखी भवेत् ।
प्राणो लयति तेनैव देहस्यान्तस्ततोऽधिकः ॥ २७॥

देहश्चोत्तिष्ठते तेन कृतासनपरिग्रहा ।
निःश्वासोच्छ्वासकौ तस्य न विद्येते कथञ्चन ॥ २८॥

देहे यद्यपि तौ स्यातां स्वाभाविकगुणावुभौ॥

तथापि नश्यतस्तेन प्राणायामोत्तमेन हि ॥ २९॥

तयोर्नाशे समर्थः स्यात्कर्तुं केवलकुम्भकम् ।
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणम् ॥ ३०॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुम्भकः ।
रेच्य चापूर्य यः कुर्यात्स वै सहितकुम्भकः ॥ ३१॥

सहितं केवलं चाथ कुम्भकं नित्यमभ्यसेत् ।
यावन्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥ ३२॥

केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरणवर्जिते ।
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥ ३३॥

मनोजवत्वं लभते पलितादि च नश्यति ।
मुक्तेरयं महामार्गो मकराख्यान्तरात्मनः ॥ ३४॥

नादं चोत्पादयत्येषः कुम्भकः प्राणसंयमः ।
प्राणसंयमनं नाम देहे प्राणस्य धारणम् ॥ ३५॥

एषः प्राणजयोपायः सर्वमृत्यूपघातकः ।
किञ्चित्प्राणजयोपायं तव वक्ष्यामि तत्त्वतः ॥ ३६॥

बाह्यात्प्राणं समाकृष्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
नाभिमध्ये च नासाग्रे पादाङ्गुष्ठे च यत्नतः ॥ ३७॥

धारयेन्मनसा प्राणं सन्ध्याकालेषु सर्वदा ।
सर्वरोगविनिर्मुक्तो जीवेद्योगी गतक्लमः ॥ ३८॥

नासाग्रे धारणं गार्गि वायोर्विजयकारणम् ।

सर्वरोगविनाशः स्यान्नाभिमध्ये च धारणात् ॥ ३९॥

शरीरं लघुतां याति पादाङ्गुष्ठे च धारणात् ।
रसनावायुमाकृष्य यःपिबेत्सततं नरः ॥ ४०॥

श्रमदाहौ न तस्यास्तां नश्यन्ति व्याधयस्तथा॥

सन्ध्ययोर्ब्राह्मकाले वा वायुमाकृष्य यः पिबेत् ॥ ४१॥

त्रिमासात्तस्य कल्याणि जग्यते वाक्सरस्वती ।
षण्मासाभ्यासयोगेन महारोगैः प्रभुच्यते ॥ ४२॥

आत्मन्यात्मानमारोप्य कुण्डल्यां यस्तु धारयेत् ।
क्षयरोगादयस्तस्य नश्यन्तीत्यपरे विदुः ॥ ४३॥

जिह्वया वायुमानीय जिह्वामूले निरोधयन् ।
यः पिबेदमृतं विद्वान्सकलं भद्रमश्नुते ॥ ४४॥

आत्मन्यात्मानमिडया समानीय भ्रुवोऽन्तरे ।var भ्रुवोऽन्तरात्
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं व्याधिभिः स विमुच्यते ॥ ४५॥

नाडीभ्यां वायुमारोप्य नाभौ वा तुन्दपार्श्वयोः ।
घटिकैकां वहेद्यस्तु व्याधिभिः सोऽभिमुच्यते ॥ ४६॥

मासमेकं त्रिसन्ध्यायां जिह्वयारोप्य मारुतम् ।
पिबेद्यस्त्रिदशाहारं धारयेत्तुन्दमध्यमे ॥ ४७॥

गुल्माष्ठीला प्लीहा चान्ये त्रिद्रोषजनितास्तथा ।
तुन्दमध्यगता रोगाः सर्वे नश्यन्ति तस्य वै ॥ ४८॥

ज्वराः सर्वे विनश्यन्ति विषाणि विविधानि च ।
बहुनोक्तेन किं गार्गि पलितादि च नश्यति ॥ ४९॥

एवं वायुजयोपायः प्राणस्य तु वरानने ।
शक्यमासनमास्थाय समाहितमनास्तथा ॥ ५०॥

करणानि वशीकृत्य विषयेभ्यो बलात्सुधीः । ?? भ्यः
अपानमूर्ध्वमाकृष्य प्रणवेन समाहितः ॥ ५१॥

हस्ताभ्यां बन्धयेत्सम्यक्कर्णादि करणानि च ।
अङ्गुष्ठाभ्यामुमे श्रोत्रे तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ॥ ५२॥

नासापुटौ मध्यमाभ्यां प्रच्छाद्य करणानि वै ।
आनन्दानुभवं यावत्तावन्मूर्द्धनि धारयेत् ॥ ५३॥

प्राणः प्रयात्यनेनैव ततस्त्वायुर्विघातकृत् ।
ब्रह्मरन्ध्रे सुषुम्णायां मृणालान्तरसूत्रवत् ॥ ५४॥

नादोत्पत्तिस्त्वनेनैव शुद्धस्फटिकसन्निभा ।
आमूर्ध्नो वर्तते नादो वीणादण्डवदुत्थितः ॥ ५५॥

शङ्खध्वनिनिभस्त्वादौ मध्ये मेघध्वनिर्यथा ।
व्योमरन्ध्रगते नादे गिरिप्रस्रवणं यथा ॥ ५६॥

व्योमरन्ध्रगते वायौ चित्ते चात्मनि संस्थिते ।
तदानन्दी भवेद्देही वायुस्तेन जितो भवेत् ॥ ५७॥

योगिनस्त्वपरे ह्यत्र वदन्ति समचेतसः ।
प्राणायामपराः पूता रेचपूरणवर्जिताः ॥ ५८॥

दक्षिणेतरगुल्फेन सीवनीं पीडयेत्शिराम्
अधस्ताद्दण्डयो सूक्ष्मां सव्योपरि च दक्षिणम् ॥ ५९॥ var दण्डवत्सूक्ष्मां
जङ्घोर्वोरन्तरं गार्गि निश्छिद्रं बन्धयेत्दृढम् ।
समग्रीवशिरस्कन्धः समपृष्ठः समोदरः ॥ ६०॥

नेत्राभ्यां दक्षिणं गुल्फं लोकयन्नुपरिस्थितम् ।
धारयन्मनसा सार्धं व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥ ६१॥

आसने नान्यधीरास्ते द्विजो रहसि नित्यशः ।
क्षत्रियश्च वरारोहे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ॥ ६२॥

आसने नान्यधीरस्ते रहस्येव जितेन्द्रियः ।
वैश्याः शूद्राः स्त्रियश्चान्ये योगाभ्यासरताः नराः ॥ ६३॥

शैवं वा वैष्णवं वाथ व्याहरन्ननन्यमेव वा ।
आसने नान्यधीरस्ते दीपं हस्ते विलोकयन् ॥ ६४॥

आयुर्विघातकृत्प्राणस्त्वनेनाग्निकुलं गतः ।
धूमध्वजजयं यावन्नान्यधीरेवमभ्यसेत् ॥ ६५॥

धारणं कुर्वतस्तस्य शक्तिं स्यादिष्टभोजने ।
देहश्च लघुतां याति जठराग्निश्च वर्धते ॥ ६६॥

दृष्टचिह्नस्ततस्तस्मान्मनसारोप्य मारुतम् ।
मन्त्रमुच्चारयन्दीर्घं नाभिमध्ये निरोधयेत् ॥ ६७॥

यावन्मनोलयत्यस्मिन्नाभौ सवितृमण्डले ।
तावत्समभ्यसेद्विद्वान्नियतो नियतासनः ॥ ६८॥

एतेन नाभिमध्यस्थधारणेनैव मारुतः ।
कुण्डलीं याति वह्निश्च दहत्यत्र न संशयः ॥ ६९॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना चालिता स्वयम् ।
प्रसार्य फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥ ७०॥

प्रबुद्धे संसरत्यस्मिन्नाभिमूले तु चक्रिणि ।
ब्रह्मरन्ध्री सुषुम्णायां प्रयाति प्राणसञ्ज्ञकः ॥ ७१॥

सम्प्राप्ते मारुते तस्मिन्सुषुम्णायां वरानने ।
मन्त्रमुच्चार्य मनसा हृन्मध्ये धारयेत्पुनः ॥ ७२॥

हृदयात्कण्ठकूपे च भ्रुवोर्मध्ये च धारयेत् ।
तस्मादारोप्य मनसा साग्निं प्राणमनन्यधीः ॥ ७३॥

धारयेद्व्योम्नि विप्रेन्द्रे व्याहरन्प्रणवाक्षरम् ।
वायुना पूरिते व्योम्नि साङ्गोपाङ्गे कलेवरे ॥ ७४॥

तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि विकर्तनः । var भजते
शरीरं विसिसृक्षुश्चेदेवं सम्यक् समाचरन् ॥ ७५॥

एकाक्षरं परं ब्रह्म ध्यायन्प्रणवमीश्वरम् ।
सम्भिद्य मनसा मूर्ध्नि ब्रह्मरन्ध्रं सवायुना ॥ ७६॥

प्राणमुन्मोचयेत्पश्चान्महाप्राणे खमध्यमे॥

देहातीते जगत्प्राणे शून्ये नित्ये ध्रुवे पदे ॥ ७७॥

आकाशे परमानन्दे स्वात्मानं योजयेद्धिया ।
ब्रह्मैवासौ भवेद्वार्गि न पुनर्जन्मभाग्भवेत् ॥ ७८॥

तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचार ।
सन्ध्याकालेषु वा नित्यं प्राणसंयमनं कुरु ॥ ७९॥

प्राणायामपराः सर्वे प्राणायामपरायणाः ।
प्राणायामविशुद्धा ये ते यान्ति परमां गतिम् ॥ ८०॥

प्राणायामादृते नान्यत्तारकं नरकादपि ।
संसारार्णवमग्नानां तारकः प्राणसंयमः ॥ ८१॥

तस्मात् त्वं विधिमार्गेण नित्यं कर्म समाचर ।
विधिनोक्तेन मार्गेण प्राणसंयमनं कुरु ॥ ८२॥

नासाग्रे दृक् सदा सम्यक् सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
नासाग्रे शशभृद्बिम्बे ज्योत्स्नाजालवितानके ॥ ८३॥

अम्बोमा सहितं शुभ्रं सोमसूर्याग्निलोचनम् ।
पञ्चवक्त्रं महादेवं चन्द्रशेखरमीश्वरम् ॥ ८४॥

नन्दिवाहनसंयुक्तं सर्वदेवसमन्वितम् ।
प्रसन्नं सर्ववरदं ध्यायेत्सर्वायुधं शिवम् ॥ ८५॥

यो वेदादौ स्वरः प्रोक्तो वेदान्ते च प्रतिष्ठितः ।
अकारमूर्तिरेतेषां रक्ताङ्गी हंसवाहिनी ॥ ८६॥

दण्डहस्ता सती वाला गायत्रीत्यवधार्यताम् ।
उकारमूर्तिरेतेषां कृष्णाङ्गी वृषवाहनी ॥ ८७॥

चक्रहस्ता सती चैव सावित्रीत्यवधार्यताम् ।
मकारमूर्तिरेतेषां श्वेताङ्गी तार्क्ष्यवाहिनी ॥ ८८॥

शूलानन्दमयी वृद्धा सरस्वत्यवधार्यताम् ।
माहेश्वरीति सा प्राज्ञैः पश्चिमा परिकीर्तिता ॥ ८९॥

सृष्टिस्थित्यन्तकालाद्या मकारोऽप्यन्तकात्मकः ।
अक्षरत्रयमेवैतत्कारणत्रयमिष्यते ॥ ९०॥

त्रयाणां कारणं ब्रह्म सद्रूपं सर्वकारणम् ।
एकाक्षरं परं ज्योतिस्तमाहुः प्रणवं बुधाः ॥ ९१॥

एवं ज्ञात्वा विधानेन प्रणवेन समन्वितम् ।
प्राणायामं ततः कुर्याद्रेचपूरककुम्भकैः ॥ ९२॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये षष्ठोऽध्यायः ॥

॥ अथ सप्तमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
उक्तान्येतानि चत्वारि योगाङ्गानि द्विजोत्तमे ।
प्रत्याहारादि चत्वारि शृणुष्वाभ्यन्तराणि च ॥ १॥

इन्द्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलादाहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥ २॥

यद्यत्पश्यसि तत्सर्वं पश्येदात्मवदात्मनि ।
प्रत्याहारः स च प्रोक्तो योगविद्भिर्महात्मभिः ॥ ३॥

कर्माणि यानि नित्यानि विहितानि शरीरिणाम् ।
तेषामात्मन्यनुष्ठानं मनसा यद्बहिर्विना ॥ ४॥

प्रत्याहारो भवेत्सोऽपि योगसाधनमुत्तमम् ।
प्रत्याहारः प्रशस्तोऽयं सेवितो योगिभिः सदा ॥ ५॥

अष्टादशसु यद्वायोर्मर्मस्थानेषु धारणम् ।
स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारो निगद्यते ॥ ६॥

अश्विनौ च तथा ब्रूतां गार्गि देवभिषग्वरौ ।
मर्मस्थानानि सिद्ध्यर्थं शरीरे योगमोक्षयोः ॥ ७॥

तानि सर्वाणि वक्ष्यामि यथावच्छृणु सुव्रते ।
पादाङ्गुष्ठौ च गुल्फौ च जङ्घामध्ये तथैव च ॥ ८॥

चित्योर्मूलं च जान्वोश्च मध्ये चोरुद्वयस्य च ।
पायुमूलं ततः पश्चाद्देहमध्यं च मेढ्रकम् ॥ ९॥

नाभिश्च हृदयं गार्गि कण्ठकूपस्तथैव च ।
तालुमूलं च नासाया मूलं चाक्ष्णोश्च मण्डले ॥ १०॥

भ्रुवोर्मध्यं ललाटं च मूर्धा च मुनिसत्तमे ।
मर्मस्थानानि चैतानि मानं तेषां पृथक् शृणु ॥ ११॥

पादान्मानं तु गुल्फस्य सार्धाङ्गुलचतुष्टयम् ।
गुल्फाज्जङ्घस्य मध्यं तु विज्ञेयं तद्दशाङ्गुलम् ॥ १२॥

जङ्घमध्याच्चित्योर्मूलं यत्तदेकादशाङ्गुलम्
चित्योर्मूलाद्वरारोहे जानुः स्यादङ्गुलिद्वयम् ॥ १३॥

जान्वोर्नवाङ्गुलं प्राहुरूरुमध्यं मुनीश्वराः ।
ऊरुमध्यात्तथा गार्गि पायुमूलं नवाङ्गुलम् ॥ १४॥

देहमध्यं तथा पायोर्मूलादर्धाङ्गुलद्वयम् ।
देहमध्यात्तथा मेढ्रं तद्वत्सार्धाङ्गुलद्वयम् ॥ १५॥

मेढ्रान्नभिश्च विज्ञेया गार्गि सार्धदशाङ्गुलम् ।
चतुर्दशाङ्गुलं नाभेर्हृन्मध्यं च वरानने ॥ १६॥

षडङ्गुलं तु हृन्मध्यात्कण्ठकूपं तथैव च ।
कण्ठकूपाच्च जिह्वाया मूलं स्याच्चतुरङ्गुलम् ॥ १७॥

नासामूलं तु जिह्वाया मूलाच्च चतुरङ्गुलम् ।
नेत्रस्थानं तु तन्मूलादर्धाङ्गुलमितीष्यते ॥ १८॥

तस्मादर्धाङ्गुलं विद्धि भ्रुवोरन्तरमात्मनः ।
ललाटाख्यं भ्रुवोर्मध्यादूर्ध्वं स्यादङ्गुलद्वयम् ॥ १९॥

ललाटाद्व्योमसञ्ज्ञं स्यादङ्गुलित्रयमेव हि ।
स्थानेषु एतेषु मनसा वायुमारोप्य धारयेत् ॥ २०॥

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य प्रत्याहारं प्रकुर्वतः ।
सर्वे रोगा विनश्यन्ति योगाः सिध्यन्ति तस्य वै ॥ २१॥

वदन्ति योगिनः केचिद्योगेषु कुशला नराः ।
प्रत्याहारं वरारोहे शृणु त्वं तद्वदाम्यहम् ॥ २२॥

सम्पूर्णकुम्भवद्वायुमङ्गुष्ठान्मूर्धमध्यतः ।
धारयेदनिलं बुद्ध्या प्राणायामप्रचोदितः ॥ २३॥

व्योमरन्ध्रात्समाकृष्य ललाटे धारयेत्पुनः ।
ललाटाद्वाउमाकृष्य भ्रुवोर्मध्ये निरोधयेत् ॥ २४॥

भ्रुवोर्मध्यात्समाकृष्य नेत्रमध्ये निरोधयेत् ।
नेत्रात्प्राणं समाकृष्य नासामूले निरोधयेत् ॥ २५॥

नासामूलात्तु जिह्वाया मूले प्राणं निरोधयेत् ।
जिह्वामूलात्समाकृष्य कण्ठमूले निरोधयेत् ॥ २६॥

कण्ठमूलात्तु हृन्मध्ये हृदयात् नाभिमध्यमे ।
नाभिमध्यात्पुनर्मेढ्रे मेढ्राद्वह्न्यालये ततः ॥ २७॥

देहमध्याद्गुदे गार्गि गुदादेवोरुमूलके ।
ऊरुमूलात्तयोर्मध्ये तस्माज्जान्वोर्निरोधयेत् ॥ २८॥

चितिमूले ततस्तस्माज्जङ्घयोर्मध्यमे तथा ।
जङ्घामध्यात्समाकृष्य वायुं गुल्फे निरोधयेत् ॥ २९॥

गुल्फादङ्गुष्ठयोर्गार्गि पादयोस्तन्निरोधयेत्॥

स्थानात्स्थानात्समाकृष्य यस्त्वेवं धारयेत् सुधीः ॥ ३०॥

सर्वपापविशुद्धात्मा जीवेदाचन्द्रतारकम् ।
एतत्तु योगसिद्ध्यर्थमगस्त्येनापि कीर्तितम् ॥ ३१॥

प्रत्याहारेषु सर्वेषु प्रशस्तमिति योगिभिः ।
नाडीभ्यां वायुमापूर्य कुण्डल्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥ ३२॥

धारयेद्युगपत्सोऽपि भवरोगाद्विमुच्यते ।
पूर्ववद्वायुमारोप्य हृदयव्योम्नि धारयेत् ॥ ३३॥

सोऽपि याति वरारोहे परमात्मपदं नरः ।
व्याधयः किं पुनस्तस्य बाह्याभ्यन्तरवर्तिनः ॥ ३४॥

नासाभ्यां वायुमारोप्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
भ्रुवोर्मध्याद्दृशोः पश्चात्समारोप्य समाहितः ॥ ३५॥

धारयेत्क्षणमात्रं वा सोऽपि याति परां गतिम् ।
किं पुनर्बहुनोक्तेन नित्यं कर्म समाचरन् ॥ ३६॥

आत्मनः प्राणमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये सुषुम्णया ।
यावन्मनोलयत्यस्मिन्स्तावत्संयमनं कुरु ॥ ३७॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये सप्तमोऽध्यायः ॥

॥ अथ अष्टमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
अथेदानीं प्रवक्ष्यामि धारणा पञ्च तत्त्वतः ।
समाहितमनास्त्वं च शृणु गार्गि तपोधने ॥ १॥

यमादिगुणयुक्तस्य मनसः स्थितिरात्मनि ।
धारणेत्युच्यते सद्भिः शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥ २॥

अस्मिन्ब्रह्मपुरे गार्गि यदिदं हृदयाम्बुजम् ।
तस्मिन्नेवान्तराकाशे यद्बाह्याकाशधारणम् ॥ ३॥

एषा च धारणेत्युक्ता योगशास्त्रविशारदैः ।
तान्त्रिकैर्योगशास्त्रज्ञैर्विद्वद्भिश्च सुशिक्षितैः ॥ ४॥

धारणाः पञ्चधा प्रोक्तास्ताश्च सर्वाः पृथक् शृणु॥

भूमिरापस्तथा तेजो वायुराकाशमेव च ॥ ५॥

एतेषु पञ्चदेवानां धारणं पञ्चधोच्यते ।
पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥ ६॥

आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ।
आपायोर्हृदयान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ॥ ७॥

आहृन्मध्याद्भ्रुवोर्मध्यं यावद्वायुकुलं स्मृतम् ।
आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशमिति चोच्यते ॥ ८॥

अत्र केचिद्वदन्त्यन्ये योगपण्डितमानिनः ।
आजानोर्नाभिपर्यन्तमपांस्थानमिति द्विजाः ॥ ९॥

नाभिमध्याद्गलान्तं यद्वह्निस्थानं तदुच्यते ।
आगलात्तु ललाटान्तं वायुस्थानमितीरितम् ॥ १०॥

ललाटाद्रन्ध्रपर्यन्तमाकाशस्थानमुच्यते॥

अयुक्तमेतदित्युक्तं शास्त्रतात्पर्यवेदिभिः ॥ ११॥

यदि स्याज्ज्वलनस्थानं देहमध्ये वरानने ।
अयुक्ता कारणे वह्नौ कार्यरूपस्य संस्थितिः ॥ १२॥

कार्यकारणसंयोगे कार्यहानिः कथं भवेत् ।
दृष्टं तत्कार्यरूपेषु मृदात्मकघटादिषु ॥ १३॥

पृथिव्यां धारयेद्गार्गि ब्रह्माणं परमेष्ठिनम् ।
विष्णुमप्स्वनले रुद्रमीश्वरं वायुमण्डले ॥ १४॥

सदाशिवं तथा व्योम्नि धारयेत्सुसमाहितः ।
पृथिव्यां वायुमास्थाय लकारेण समन्वितम् ॥ १५॥

ध्यायन् चतुर्भुजाकारं ब्रह्माणं सृष्टिकारणम् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ १६॥

वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ।
स्मरन्नारायणं सौम्यं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ॥ १७॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतम् ।

धारयेत्पञ्च घटिकाः सर्वरोगैः प्रमुच्यते ॥ १८॥

वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमन्वितम् ।
त्र्यक्षं वरप्रदं रुद्रं तरुणादित्यसन्निभम् ॥ १९॥

भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः वह्निनासौ न दह्यते ॥ २०॥

मारुतं मारुतस्थाने यकारेण समन्वितम् ।
धारयेत्पञ्च घटिकाः वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥ २१॥

आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शकरम् ।
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ॥ २२॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशं बालेन्दुघृतमौलिनम् ।
पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ॥ २३॥

सर्वायुधोद्यतकरं सर्वाभरणभूषितम् ।
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ॥ २४॥

मनसा चिन्तयनत्तु मुहूर्तमपि धारयेत् ।
स एव मुक्त इत्युक्तस्तान्त्रिकेषु सुशिक्षितैः ॥ २५॥

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।
ब्रह्मादिकार्यरूपाणि स्वे स्वे सम्हृत्य कारणे ॥ २६॥

तस्मिन्सदाशिवे प्राणं चित्तं चानीय कारणे ।
युक्तचित्तस्तदात्मानं योजयेत्परमेश्वरे ॥ २७॥

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।
प्रणवेनैव कार्याणि स्वे स्वे संहृत्य कारणे ॥ २८॥

प्रणवस्य तु नादान्ते परमानन्दविग्रहं ।
ऋतं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥ २९॥

चेतसा सम्प्रपश्यन्ति सन्तः संसारभेषजं
त्वं तस्मात् प्रणवेनैव प्राणायामैस्त्रिभिस्त्रिभिः ॥ ३०॥

ब्रह्मादि कार्यरूपाणि स्वे स्वे सम्हृत्य कारणे ।
विशुद्धचेतसा पश्य नादान्ते परमेश्वरम् ॥ ३१॥

अस्मिन्नर्थे वदन्त्यन्ये योगिनो ब्रह्मविद्वराः ।
भिषग्वरा वरारोहे योगेषु परिनिष्ठिताः ॥ ३२॥

शरीरं तावदेवं तु पञ्चभूतात्मकं खलु ।
तदेतत्तु वरारोहे वातपित्तकफात्मकम् ॥ ३३॥

वातात्मकानां सर्वेषां योगेष्वभिरतात्मनाम् ।
प्राणसंयमनेनैव शोषं याति कलेवरम् ॥ ३४॥

पित्तात्मकानां त्वचिरान्न शुष्यति कलेवरम् ।
कफात्मकानां कायश्च सम्पूर्णस्त्वचिराद्भवेत् ॥ ३५॥

धारणं कुर्वतस्त्वाग्नौ सर्वे नश्यन्ति वातजाः ।
पार्थिवांशे जलांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥ ३६॥

नश्यन्ति श्लेष्मजा रोगा वातजाश्चाचिरात्तथा ।
व्योमांशे मारुतांशे च धारणं कुर्वतः सदा ॥ ३७॥

त्रिदोषजनिता रोगा विनश्यन्ति न संशयः ।
अस्मिन्नर्थे तथा ब्रूतामश्विनौ च भिषग्वरौ ॥ ३८॥

प्राणसंयमनेनैव त्रिदोषशमनं नृणाम् ।
तस्मात्त्वं च वरारोहे नित्यं कर्म समाचर ॥ ३९॥

यमादिभिश्च सम्युक्ता विधिवद्धारणां कुरु ॥ ४०॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये अष्टमोऽध्यायः ॥

## ॥ अथ नवमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
अथ ध्यानं प्रवक्ष्यामि शृणु गार्गि वरानने ।
ध्यानमेव हि जन्तूनां कारणं बन्धमोक्षयोः ॥ १॥

ध्यानमात्मस्वरूपस्य वेदनं मनसा खलु ।
सगुणं निर्गुणं तच्च सगुणं बहुशः स्मृतम् ॥ २॥

पञ्चोत्तमानि तेष्वाहुर्वैदिकानि द्विजोत्तमाः ।
त्रीणि मुख्यतमान्येषामेकमेव हि निर्गुणम् ॥ ३॥

मर्मस्थानानि नाडीनां संस्थानं च पृथक्पृथक् ।
वायूनां स्थानकर्माणि ज्ञात्वा कुर्वात्मवेदनम् ॥ ४॥

एकं ज्योतिर्मयं शुद्धं सर्वगं व्योमवलुदम् ।
अव्यक्तमचलं नित्यमादिमध्यान्तवर्जितम् ॥ ५॥

स्थूलं सूक्ष्ममनाकारमसंस्पृश्यमचाक्षुषम् ।
न रसं न च गन्धाख्यमप्रमेयमनौपमम् ॥ ६॥

आनन्दमजरं नित्यं सदसत्सर्वकारणम् ।
सर्वाधारं जगद्रूपममूर्तमजमव्ययम् ॥ ७॥

अदृश्यं दृश्यमन्तःस्थं बहिस्थं सर्वतोमुखम् ।
सर्वदृक्सर्वतःपादं सर्वस्पृक् सर्वतःशिरः ॥ ८॥

ब्रह्म ब्रह्ममयोऽहं स्यामिति यद्वेदनं भवेत्॥

तदेतन्निर्गुणं ध्यानमिति ब्रह्मविदो विदुः ॥ ९॥

अथवा परमात्मानं परमानन्दविग्रहम् ।
गुरूपदेशाद्विज्ञाय पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ॥ १०॥

ब्रह्म ब्रह्मपुरे चास्मिन्दहराम्बुजमध्यमे॥

अभ्यासात्सम्प्रपश्यन्ति सन्तं संसारभेषजम् ॥ ११॥

हृत्पद्मेऽष्टदलोपेते कन्दमध्यात्समुत्थिते ।
द्वादशाङ्गुलनालेऽस्मिश्चतुरङ्गुलमुन्मुखे ॥ १२॥

प्राणायामैर्विकासिते केसरान्वितकर्णिके ।
वासुदेवं जगन्नाथं नारायणमजं हरिम् ॥ १३॥

चतुर्भुजमुदाराङ्गं शङ्खचक्रगदाधरम् ।
किरीटकेयूरधरं पद्मपत्रनिभेक्षणम् ॥ १४॥

श्रीवत्सवक्षसं विष्णुं पूर्णचन्द्रनिभाननम् ।
पद्मोदरदलाभोष्ठं सुप्रसन्नं शुचिस्मितम् ॥ १५॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतम् ।
पद्मच्छविपदद्वन्द्वं परमात्मानमव्ययम् ॥ १६॥

प्रभाभिर्भासयद्रूपं परितः पुरुषोत्तमम् ।
मनसालोक्य देवेशं सर्वभूतहृदि स्थितम् ॥ १७॥

सोऽहमात्मेति विज्ञानं सगुणं ध्यानमुच्यते ।
हृत्सरोरुहमध्येऽस्मिन्प्रकृत्यात्मककर्णिके ॥ १८॥

अष्टैश्वर्यदलोपेते विद्याकेसरसंयुते ।
ज्ञाननाले बृहत्कन्दे प्राणायामप्रबोधिते ॥ १९॥

विश्वार्चिषं महावह्निं ज्वलन्तं विश्वतोमुखम् ।
वैश्वानरं जगद्योनिं शिखातन्विनमीश्वरम् ॥ २०॥

तापयन्तं स्वकं देहमापादतलमस्तकम् ।
निर्वातदीपवत्तस्मिन्दीपितं हव्यवाहनम् ॥ २१॥

दृष्ट्वा तस्य शिखामध्ये परमात्मानमक्षरम् ।
नीलतोयदमध्यस्थविद्युल्लेखेव भास्वरम् ॥ २२॥

नीवारशूकवद्रूपं पीताभं सर्वकारणम् ।
ज्ञात्वा वैश्वानरं देवं सोऽहमात्मेति या मतिः ॥ २३॥

सगुणेषूत्तमं ह्येतद्ध्यानं योगविदो विदुः ।
वैश्वानरत्वं सम्प्राप्य मुक्तिं तेनैव गच्छति ॥ २४॥

अथवा मण्डले पश्येदादित्यस्य महाद्युतेः ।
आत्मानं सर्वजगतः पुरुषं हेमरूपिणम् ॥ २५॥

हिरण्यश्मश्रुकेशं च हिरण्मयनखं हरिम् ।

कनकाम्बुजवद्वक्त्रं सृष्टिस्थित्यन्तकारणम् ॥ २६॥

पद्मासनस्थितं सौम्यं प्रबुद्धाब्जनिभाननम् ।
पद्मोदरदलाभाक्षं सर्वलोकाभयप्रदम् ॥ २७॥

जानन्तं सर्वदा सर्वमुन्नयन्तं च धार्मिकान् ।
भासयन्तं जगत्सर्वं दृष्ट्वा लोकैकसाक्षिणम् ॥ २८॥

सोऽहमस्मीति या बुद्धिः स च ध्यानेषु शस्यते ।
एष एव तु मोक्षस्य महामार्गस्तपोधने ॥ २९॥

ध्यानेनानेन सौरेण मुक्तिं यास्यन्ति सूरयः ।
भ्रूवोर्मध्येऽन्तरात्मानं भारूपं सर्वकारणम् ॥ ३०॥

स्थाणुवन्मूर्धपर्यन्तं मध्यदेहात्मसमुत्थितम् ।
जगत्कारणमव्यक्तं ज्वलन्तममितौजसम् ॥ ३१॥

मनसालोक्य सोऽहं स्यामित्येतध्यानमुत्तमम् ।
अथवा बद्धपर्यङ्के शितिलीकृतविग्रहे ॥ ३२॥

शिव एव स्वयं भूत्वा नासाग्रारोपितेक्षणः ।
निर्विकारं परं शान्तं परमात्मानमीश्वरम् ॥ ३३॥

भारूपममृतं ध्यायेद्भ्रुवोर्मध्ये वरानने ।
सोऽहमेवेति या बुद्धिः सा च ध्यानेषु शस्यते ॥ ३४॥

अथवाष्टदलोपेते कर्णिकाकेसरान्विते ।
उन्निद्रहृदयाम्भोजे सोममण्डलमध्यमे ॥ ३५॥

स्वात्मानमर्भकाकारं भोक्तृरूपिणमव्ययम् ।
सुधारसं विमुञ्चद्भिः शशिरश्मिभिरावृतम् ॥ ३६॥

षोडशच्छदसंयुक्ताशिरः पद्मादधोमुखात् ।
निर्गतामृतधाराभिः सहस्राभिः समन्ततः ॥ ३७॥

प्लावितं पुरुषं तत्र चिन्तयित्वा समाहितः ।
तेनामृतरसेनैव साङ्गोपाङ्गकलेवरे ॥ ३८॥

अहमेव परं ब्रह्म परमात्माहमव्ययः ।
एवं यद्वेदनं तच्च सगुणं ध्यानमुच्यते ॥ ३९॥

एवं घ्यानामृतं कुर्वन् षण्मासान्मृत्युजिद्भवेत् ।
वत्सरान्मुक्त एव स्याज्जीवन्नेव न संशयः ॥ ४०॥

जीवन्मुक्तस्य न क्वापि दुःखावाप्तिः कथञ्चन ।
किं पुनर्नित्यमुक्तस्य मुक्तिरेव हि दुर्लभा ॥ ४१॥

तस्मात्त्वं च वरारोहे फलं त्यक्त्वेव नित्यशः ।
विधिवत्कर्म कुर्वाणा ध्यानमेव सदा कुरु ॥ ४२॥

अन्यानपि बहून्याहुर्ध्यानानि मुनिसत्तमाः ।
मुख्यान्युक्तानि चैतेभ्यो जघन्यानीतराणि तु ॥ ४३॥

सगुणं गुणहीनं वा विज्ञायात्मानमात्मनि ।
सन्तः समाधिं कुर्वन्ति त्वमप्येवं सदा कुरु ॥ ४४॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये नवमोऽध्यायः ॥

## ॥ अथ दशमोऽध्यायः ॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
समाधिमधुना वक्ष्ये भवपाशविनाशनम् ।
भवपाशनिबद्धस्य यथावच्छ्रोतुमर्हसि ॥ १॥

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
ब्रह्मण्येव स्थितिर्या सा समाधिः प्रत्यगात्मनः ॥ २॥

ध्यायेद्यथा यथात्मानं तत्समाधिस्तथा तथा ।
ध्यायैवात्मनि संस्थाप्यो नान्यथात्मा यथा भवेत् ॥ ३॥

एवमेव तु सर्वत्र यत्प्रपन्नस्तु यो नरः ।
तदात्मा सोऽपि तत्रैव समाधिं समवाप्नुयात् ॥ ४॥

सारित्पतौ निविष्टाम्बु यथाभिन्नतयान्वियात् ।

तथात्माभिन्न एवात्र समाधिं समवाप्नुयात् ॥ ५॥

एतदुक्तं भवत्यत्र गार्गि ब्रह्मविदां वरे ।
कर्मैव विधिवत्कुर्वन्कामसङ्कल्पवर्जितम् ॥ ६॥

वेदान्तेष्वर्थशास्त्रेषु सुशिक्षितमनाः सदा ।
गुरुणा तूपदिष्टार्थं युक्त्युपेतं वरानने ॥ ७॥

विद्वद्भिर्धर्मशास्त्रज्ञैर्विचार्य च पुनः पुनः ।
तस्मिन् सुनिश्चितार्थेषु सुशिक्षितमनाः सदा ॥ ८॥

योगमेवाभ्यसेन्नित्यं जीवात्मपरमात्मनोः ।
ततस्त्वाभ्यन्तरैस्चिह्नैर्बाह्यैर्वा कालसूचकैः ॥ ९॥

विनिश्चित्यात्मनः कालमन्यैर्वा परमार्थवित् ।
निर्भयः सुप्रसन्नात्मा मर्त्यस्तु विजितेन्द्रियः ॥ १०॥

स्वकर्मनिरतः शान्तः सर्वभूतहिते रतः ।
प्रदाय विद्यां पुत्रस्य मन्त्रं च विधिपूर्वकम् ॥ ११॥

संस्कारमात्मनः सर्वमुपदिश्य तदानघे ।
पुण्यक्षेत्रे शुचौ देशे विद्वद्भिश्च समावृते ॥ १२॥

भूमौ कुशान्समास्तीर्य कृष्णाजिनमथापि वा ।
तस्मिन्सुबद्धपर्यङ्को मन्त्रैर्बद्धकलेवरः ॥ १३॥

आसने नान्यधीरास्ते प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः ।
नवद्वाराणि संयम्य गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ॥ १४॥

उन्निद्रहृदयाम्भोजे प्राणायामैः प्रबोधिते ।
व्योम्नि तस्मिन्प्रभारूपे स्वरूपे सर्वकारणे ॥ १५॥

मनोवृत्तिं सुसंयम्य परमात्मनि पण्डितः ।
मूर्ध्न्याधायात्मनः प्राणं भ्रुवोर्मध्येऽथवानघे ॥ १६॥

कारणे परमानन्दे आस्थितो योगधारणाम् ।
ओमित्येकाक्षरं बुद्ध्या व्याहरन्सुसमाहितः ॥ १७॥

शरीरं सन्त्यजेद्विद्वानात्मैवाभून्नरोत्तमः ।
यस्मिन्समभ्यसेद्विद्वान्योगेनैवात्मदर्शनम् ॥ १८॥

तदेव संस्मरञ्चिद्वांस्त्यजेदन्ते कलेवरम् ।
यं यं सम्यक्स्मरन्भावं त्यजत्यन्ते कलेवरम् ॥ १९॥

तं तमेवैत्यसौ भावमिति योगविदो विदुः ।
त्वं चैवं योगमास्थाय ध्यायन्स्वात्मानमात्मनि ॥ २०॥

स्वधर्मनिरता शान्ता त्यजान्ते देहमात्मनः ।
ज्ञानेनैव सहैतेन नित्यकर्माणि कुर्वतः ॥ २१॥

निवृत्तफलसङ्गस्य मुक्तिर्गार्गि करे स्थिता ।
यदुक्तं ब्रह्मणा पूर्वं कर्मयोगसमुच्चयम् ॥ २२॥

तदेतत्कीर्तितं सर्वं साङ्गोपाङ्गं विधानतः ।
त्वं चैव योगमभ्यस्य यमाद्यष्टाङ्गसंयुतम् ॥ २३॥

निर्वाणं पदमासाद्य प्रपञ्चं सम्परित्यज ।

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये दशमोऽध्यायः ॥

## ॥ अथ एकादशोऽध्यायः ॥

इत्येवमुक्ता मुनिना याज्ञवल्क्येन धीमता ।
ऋषिमध्ये वरारोहा वाक्यमेतदभाषत ॥ १॥

गार्ग्युवाच -
योगयुक्तो नरः स्वामिन्सन्ध्ययोर्वाथवा सदा ।
वैधं कर्म कथं कुर्यान्निष्कृतिः का त्वकुर्वतः ॥ २॥

इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ।
तां समालोक्य भगवानिदमाह नरोत्तमः ॥ ३॥

याज्ञवल्क्य उवाच -
योगयुक्तमनुष्यस्य सन्ध्ययोर्वाथवा निशि ।

यत्कर्तव्यं वरारोहे योगेन खलु तत्कृतम् ॥ ४॥

आत्माग्निहोत्रवह्नौ तु प्राणायामैर्विवर्धिते ।
विशुद्धचित्तहविषा विध्युक्तं कर्म जुह्वतः ॥ ५॥

निष्कृतिस्तस्य किं बाले कृतकृत्यस्तदा खलु ।
वियोगे सति सम्प्राप्ते जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ६॥

विध्युक्तं कर्म कर्तव्यं ब्रह्मविद्भिश्च नित्यशः ।
वियोगकाले योगी च दुःखमित्येव यस्त्यजेत् ॥ ७॥

कर्माणि तस्य निलयः निरयः परिकीर्तितः ।
न देहिनां यतः शक्यं त्यक्तुं कर्माण्यशेषतः ॥ ८॥

तस्मादामरणाद्वैधं कर्तव्यं योगिभिः सदा ।
त्वं चैव मात्यया गार्गि वैधं कर्म समाचर ॥ ९॥

योगेन परमात्मानं यजंस्त्यज कलेवरम् ।
इत्येवमुक्त्वा भगवान् याज्ञवल्क्यस्तपोनिधिः ॥ १०॥

ऋषीनालोक्य नेत्राभ्यां वाक्यमेतदभाषत ।
सन्ध्यामुपास्य विधिवत्पश्चिमां सुसमाहिताः ॥ ११॥

गच्छन्तु साम्प्रतं सर्वे ऋषयः स्वाश्रमं प्रति ।
इत्येवमुक्ता मुनिना मुनयः संश्रितव्रताः ॥ १२॥

विश्वामित्रो वसिष्ठश्च गौतमश्चाङ्गिरास्तथा ।
अगस्त्यो नारदश्चैव वाल्मीकिर्बादरायणः ॥ १३॥

पैङ्गिर्दीर्घतमा व्यासः शौनकश्च तपोधनः ।
भार्गवः काश्यपश्चैव भरद्वाजस्तथैव च ॥ १४॥

तपस्विनस्तथा चान्ये वेदवेदाङ्गवेदिनः ।
याज्ञवल्क्यं सुसम्पूज्य गीर्भिराशीर्भिरुत्तमैः ॥ १५॥

ते यान्ति मुनयः सर्वे स्वाश्रमेषु यथागतम् ।
गतेषु स्वाश्रमेष्वेषु तापसेषु तपोधना ॥ १६॥

प्रणम्य दण्डवद्भूमौ वाक्यमेतदभाषत ।

गार्ग्युवाच -
भगवन्सर्वशास्त्रज्ञ सर्वभूतहिते रत ॥ १७॥

भवमोक्षाय योगीन्द्र भवद्भिर्भाषितं तु यत् ।
यमाद्यष्टाङ्गसहितो योगो मुक्तेस्तु साधनम् ॥ १८॥

तदेतद्विस्मृतं सर्वं सर्वज्ञ तव सन्निधौ ।
योगं ममोपदिश्याद्य साङ्गं सङ्क्षेपरूपतः ॥ १९॥

त्रातुमर्हसि सर्वज्ञ जन्मसंसारसागरात् ।
इत्युक्तो ब्रह्मवादिन्या ब्रह्मविद्ब्राह्मणस्तदा ॥ २०॥

आलोक्य कृपया दीनां स्मितपूर्वमभाषत ।
उत्तिष्ठोत्तिष्ठ किं शेषे भूमौ गार्गि वरानने ॥ २१॥

वक्ष्यामि ते समासेन योगं सम्प्रति तं शृणु॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये एकादशोऽध्यायः ॥

॥ अथ द्वादशोऽध्यायः ॥

सव्येन गुल्फेन गुदं निपीड्य सव्येतरेणैव निपीड्य सन्धिम् ।
सव्येतरं न्यस्य करेतरेऽस्मिंशिखां समालोक्य पावकस्य ॥ १॥

आयुर्विघातकृत्प्राणो निरुद्धस्त्वासनेन वै ।
याति गार्गि तदापानात्कुलं वह्नेः शनैः शनैः ॥ २॥

वायुना वातितो वह्निरपानेन शनैः शनैः
ततो ज्वलति सर्वेषां स्वकुले देहमध्यमे ॥ ३॥

प्रातःकाले प्रदोषे च निशीथे च समाहितः
मुहूर्तमभ्यसेदेवं यावत् पञ्चदिनद्वयम् ॥ ४॥

ततस्वात्मनि विप्रेन्दे प्रत्ययाश्च पृथक्पृथक् ।

सम्भवन्ति तदा तस्य जितो येन समीरणः ॥ ५॥

शरीरलघुता दीप्तिर्वह्नेर्जठरवर्तिनः ।
नादाभिव्यक्तिरित्येते चिह्नान्यादौ भवन्ति हि ॥ ६॥

अल्पमूत्रपुरीषः स्यात्षण्मासे वत्सरेऽपि वा ।
आसने वाहने पश्चान्न भेतव्यं त्रिवत्सरात् ॥ ७॥

ततोऽनिलं वायुसखेन सार्धं धिया समारोप्य निरोधयेत्तम् ।
ध्यायन्सदा चक्रिणमप्रबुद्धं नाभौ सदा कुण्डलिनीनिविष्टम् ॥ ८॥

शिरां समावेष्ट्य मुखेन मध्यामन्याश्च भोगेन शिरास्तथैव ।
स्वपुच्छमास्येन निगृह्य सम्यक्पथश्च संयम्य मरुद्गणानाम् ॥ ९॥

प्रसुप्तनागेन्द्रवदुच्छ्वसन्ती सदा प्रबुद्धा प्रभया ज्वलन्ती ।
नाभौ सदा तिष्ठति कुण्डली सा तिर्यक्षु देहेषु तथेतरेषु ॥ १०॥

वायुना विहृतवह्निशिखाभिः कन्दमध्यगतनाडीषु संस्थाम् ।
कुण्डलीं दहति यस्त्वहिरूपां संस्मरन्नरवरस्तु स एव ॥ ११॥

सन्तप्ता वह्निना तत्र वायुना च प्रचालिता ।
प्रसार्य फणभृद्भोगं प्रबोधं याति सा तदा ॥ १२॥

बोधं गते चक्रिणि नाभिमध्ये प्राणाः सुसम्भूय कलेवरेऽस्मिन् ।
चरन्ति सर्वे सह वह्निनैव यथा पटे तन्तुगतिस्तथैव ॥ १३॥

जित्वैवं चक्रिणः स्थानं सदा ध्यानपरायणः ।
ततो नयेदपानं तु नाभेरूर्ध्वमिदं स्मरन् ॥ १४॥

वायुर्यथा वायुसखेन सार्धं नाभिं त्वतिक्रम्य गतः शरीरे ।
रोगाश्च नश्यन्ति बलाभिवृद्धिः कान्तिस्तदानीमभवत्प्रबुद्धे ॥ १५॥

ब्रह्मरन्ध्रमुखमत्र वायवः पावकेन सह यान्ति समूह्य ।
केनचिदिह वदामि तवाहं वीक्षणाद् हृदि सुदीपशिखायाः ॥ १६॥

निरोधितः स्याद् हृदि तेन वायुः मध्ये यदा वायुसखेन सार्धम् ।
सहस्रपत्रस्य मुखं प्रविश्य कुर्यात्पुनस्तूर्ध्वमुखं द्विजेन्द्रे ॥ १७॥

प्रबुद्धहृदयाम्भोजे गार्ग्यस्मिन्ब्रह्मणः पुरे ।
बालाकाश्रेणिवद्व्योम्नि विरराज समीरणः ॥ १८॥

हृन्मध्यात्तु सुषुम्नायां संस्थितो हुतभुक्तदा ।
सजलाम्बुदमालासु विद्युल्लेखेव राजते ॥ १९॥

प्रबुद्धहृत्पद्मनि संस्थितेऽग्नौ प्राणे च तस्मिन्विनिवेशिते च ।
चिह्नानि बाह्यानि तथान्तराणि दीपादि दृश्याणि भवन्ति तस्य ॥ २०॥

वायुमुन्नय ततस्तु सवह्निं व्याहरन्प्रणवमत्र सबिन्दुम् ।
बालचन्द्रसदृशे तु ललाटे बालचन्द्रमवलोकय बुद्ध्या ॥ २१॥

सवह्निं बायुमारोप्य भ्रुवोर्मध्ये धिया तदा ।
ध्यायेदनन्यधीः पश्चादन्तरात्मानमन्तरे ॥ २२॥

मध्यमेऽपि हृदये च ललाटे स्थाणुवज्वलति लिङ्गमदृश्यम् ।
अस्ति गार्गि परमार्थमिदं त्वं पश्य पश्य मनसा रुचिरूपम् ॥ २३॥

ललाटमध्ये हृदयाम्बुजे च यः पश्यति ज्ञामयीं प्रभां तु ।
शक्तिं सदा दीपवदुज्ज्वलन्तीं स पश्यति ब्रह्मविदेकदृष्ट्या ॥ २४॥

मनोलयं यदा याति भ्रूमध्ये योगिनां नृणाम् ।
जिह्वामूलेऽमृतस्रावो भ्रूमध्ये चात्मदर्शनम् ॥ २५॥

कम्पनं च तथा मूर्ध्नः मनसैवात्मदर्शनम् ।
देवोद्यानानि रम्याणि नक्षत्राणि च चन्द्रमाः ।
ऋषयः सिद्धगन्धर्वाः प्रकाशं यान्ति योगिनाम् ॥ २६॥

भ्रुवोऽन्तरे विष्णुपदे ऋचौ तु मनोलयं यावदियात्प्रबुद्धे ।
तावत्समभ्यस्प पुनः खमध्ये सुखं सदा संस्मर पूर्णरूपम् ॥ २७॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे जीवे च तस्मिन्नमृते च संस्थे ।
तस्मिन्स्तदा याति मनोलयं चेन्मुक्तेः समीपं तदिति ब्रुवन्ति ॥ २८॥

समीरणे विष्णुपदे निविष्टे विशुद्धबुद्धौ च तदात्मनिष्ठे ।
आनन्दमत्यद्भुतमस्ति सत्यं त्वं गार्गि पश्याद्य विशुद्धबुद्ध्या ॥ २९॥

एवं समभ्यस्य सूदीर्घकालं यमादिभिर्युक्ततनुर्मिताशी ।

आत्मानमासाद्य गुहां प्रविष्टां मुक्तिं व्रज ब्रह्मपुरे पुनस्त्वम् ॥ ३०॥

भूतानि यस्मात्प्रभवन्ति गार्गि येनैव जीवन्ति चराचराणि ।
जातानि यस्मिन् विलयं प्रयान्ति तद्ब्रह्म विद्धीति वदन्ति सर्वे ॥ ३१॥

हृत्पङ्कजे व्योम्नि यदेकरूपं सत्यं सदानन्दमयं सुसूक्ष्मम् ।
तद्ब्रह्म निर्भासमयं गुहायामिति श्रुतिश्चेति समामनन्ति ॥ ३२॥

अणोरणीयान्महतो महीयानात्मा गुहायां निहितोऽस्य जन्तोः ।
तमक्रतुं पश्य विशुद्धबुद्ध्या प्रयाणकाले च विहीनशोकाः ॥ ३३॥

प्रभञ्जनं मूर्ध्निगतं सवह्निं धिया समासाद्य गुरूपदेशात् ।
मूर्धानमुद्भिद्य पुनः खमध्ये प्राणास्त्यजोङ्कारमनुस्मरंस्त्वम् ॥ ३४॥

ईप्सया यदि शरीरविसर्गं ज्ञातुमिच्छसि सखे तव वक्ष्ये ।
व्याहरन्प्रणवमुन्नय मूर्ध्नि भिद्य योजय तमात्मनि कायम् ॥ ३५॥

एतत्पवित्रं परमं योगमष्टाङ्गसंयुतम् ।
ज्ञानं गुह्यतमं पुण्यं कीर्तितं ते वरानने ॥ ३६॥

य इदं श्रणुयान्नित्यं योगाख्यानं नरोत्तमः ।
सर्वपापविनिर्मुक्तः सम्यग्ज्ञानी भविष्यति ॥ ३७॥

यस्त्वेतच्छ्रावयेद्विद्वान्नित्यं भक्तिसमन्वितः ।
एकजन्मकृतं पापं दिनेनैकेन नश्यति ॥ ३८॥

शृणुयाद्यः सकृद्वापि योगाख्यानमिदं नरः ।
अज्ञानजनितं पापं सर्वं तस्य प्रणश्यति ॥ ३९॥

अनुतिष्ठन्ति ये नित्यमात्मज्ञानसमन्वितम् ।
नित्यकर्माणि तान्दृष्ट्वा देवाश्च प्रणमन्ति हि ॥ ४०॥

तस्माज्ज्ञानेन देहान्तं नित्यं कर्म यथाविधि ।
कर्तव्यं देहिभिर्गार्गि योगश्च भवभीरुभिः ॥ ४१॥

इत्येवमुक्त्वा भगवान्रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं तु तस्याः ।
योगामृतं बन्धविनाशहेतुं समाधिमास्ते रहसि द्विजेन्द्रः ॥ ४२॥

सा तं तु सम्पूज्य मुनिं ब्रुवन्तं विद्यानिधिं ब्रह्मविदां वरिष्ठम् ।
गीर्भीः प्रणामैश्च सतां वरिष्ठं सदा मुदं प्राप वरां विशुद्धाम् ॥ ४३॥

योगं सुसङ्गृह्य तदा रहस्ये रहस्यजं मुक्तिकरं च जन्तोः ।
संसारमुत्सृज्य सदा मुदान्विता वने रहस्यावसथे विवेश ॥ ४४॥

येन प्रपञ्चं परिपूर्णमेतद्येनैव विश्वं प्रतिभाति सर्वम् ।
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्नि जातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥ ४५॥

यदेकमव्यक्तमनन्तमच्युतं प्रपञ्चजन्मादिकृदप्रमेयम् ।
तं वासुदेवं श्रुतिमूर्ध्निजातं पश्यन्सदास्ते हृदि मूर्ध्नि चान्वहम् ॥ ४६॥

॥ इति श्रीयोगयाज्ञवल्क्ये द्वादशोऽध्यायः ॥

॥ समाप्तमिदं योगशास्त्रम् ॥